

トレーニングチェック表

どこをトレーニングしているか分かる様に終わったらチェックを入れましょう。

STEP1

- ☐ ①STEP1の課題を確認
- ☐ ②Gを覚える
- ☐ ③Emを覚える
- ☐ ④親指ミュート
- ☐ ⑤Cを覚える
- ☐ ⑥D7を覚える
- ☐ ⑦総合練習

STEP2

- ☐ ①STEP2の課題を確認
- ☐ ②GとEmでコードチェンジ
- ☐ ③EmとCでコードチェンジ
- ☐ ④CとD7でコードチェンジ
- ☐ ⑤D7とGでコードチェンジ

STEP3

- ☐ ①STEP3の課題を確認
- ☐ ②Happy Birthday to You
- ☐ ③Stand by Me / ルージュの伝言
- ☐ ④カントリーロード
- ☐ ⑤Let it Be
- ☐ ⑥ 総合トレーニング

STEP4

- ☐ ①STEP4の課題を確認
- ☐ ② 構え方とピック
- ☐ ③ ダウンストローク
- ☐ ④ アップストローク
- ☐ ⑤ ダウン+アップストローク
- ☐ ⑥ 4分ストローク
- ☐ ⑦8分ストローク
- ☐ ⑧ 4分+ 8分ストローク

STEP5

- ☐ ①STEP5の課題を確認
- ☐ ② コードチェンジのタイミング
- ☐ ③ 2つのコードでストローク
- ☐ ④ ストローク記号の見方
- ☐ ⑤ 実践トレーニング①
- ☐ ⑥ 実践トレーニング②
- ☐ ⑦実践トレーニング③

STEP6

- ☐ ①STEP6の課題を確認
- ☐ ② 空ストローク
- ☐ ③ ストロークパターン①
- ☐ ④ ストロークパターン②
- ☐ ⑤ストロークパター③
- ☐ 以降のトレーニング解説
- ☐ ⑥コード進行①
- ☐ ⑦コード進行②
- ☐ ⑧コード進行③

STEP7

- ☐ ①STEP7の課題を確認
- ☐ ②D
- ☐ ③Am
- ☐ ④Bm
- ☐ ⑤B7
- ☐ ⑥A7
- ☐ ⑦E7
- ☐ ⑧F#m7b5
- ☐ ⑨GとDでコードチェンジ
- ☐ ⑩GとAmでコードチェンジ
- ☐ ⑪CとDでコードチェンジ
- ☐ ⑫DとB7でコードチェンジ

STEP8

- ☐ ①STEP8の課題を確認
- ☐ ②コード進行①
- ☐ ③コード進行②
- ☐ ④コード進行③
- ☐ ⑤コード進行④
- ☐ ⑥総合練習

チューニング表

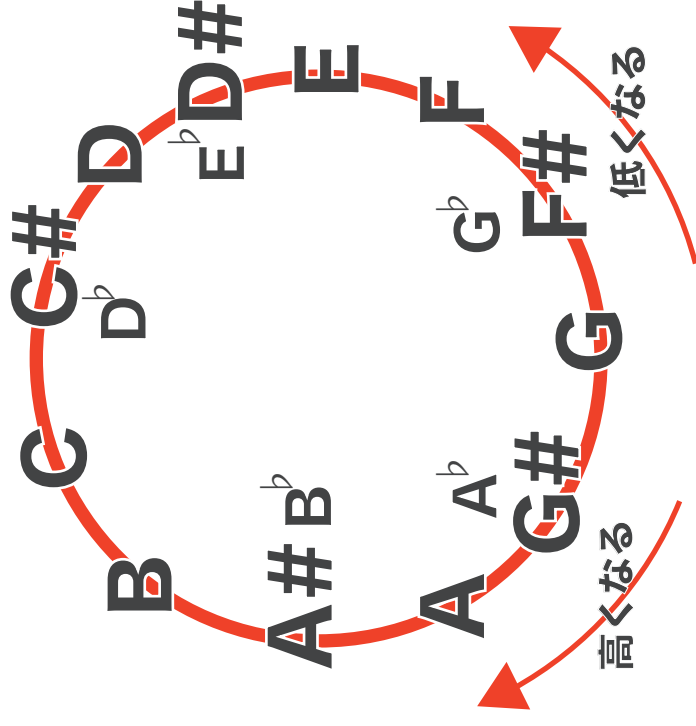
チューニング

太い方 ← → 細い方

弦 6 5 4 3 2 1

音 E A D G B E

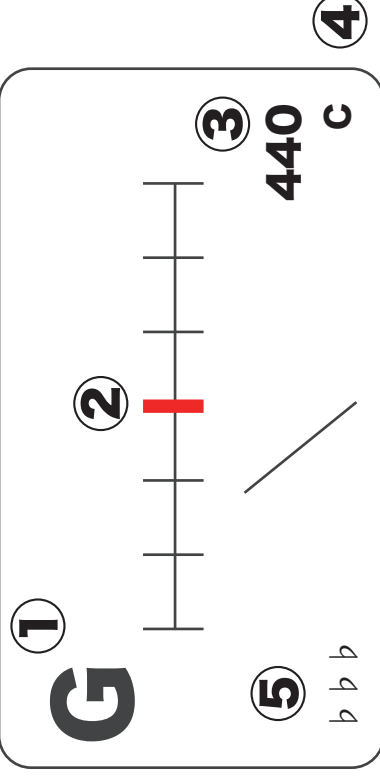
音の並び順



チューナー

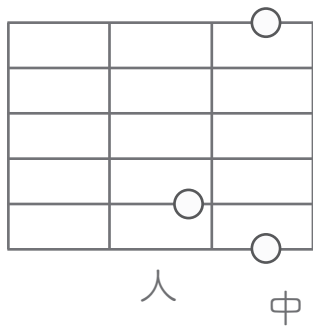
- ① 鳴っている音
- ② 真ん中に合わせる
- ③ 440 にする
- ④ C がオススメ
- ⑤ b 記号は消す

※C は CHROMATIC と表記されることもあります。
※③と④は無い場合もあります。



STEP1：覚える 4 つのコード

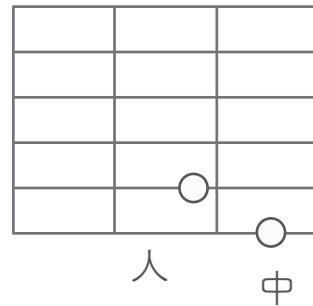
G



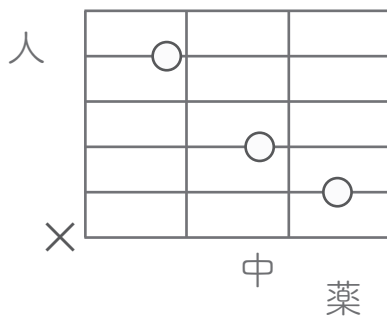
難しい場合は
簡単バージョンから。



G (簡単バージョン)



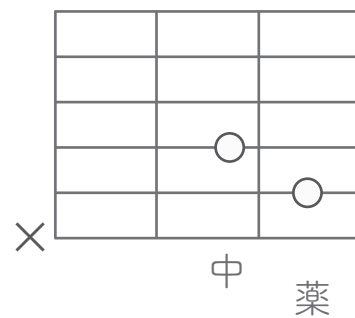
C



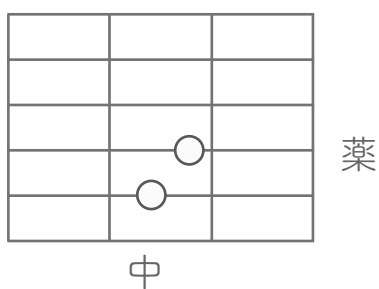
難しい場合は
簡単バージョンから。



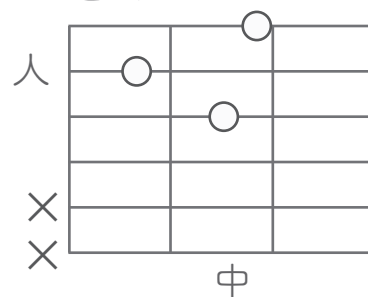
C (簡単バージョン)



Em

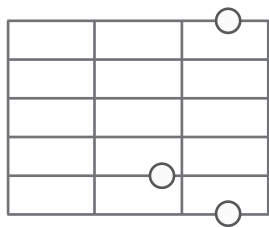


D7 薬

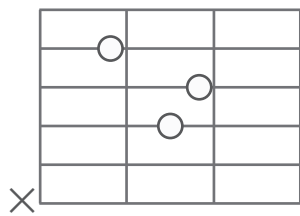


STEP7：色々なコード

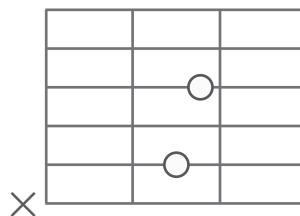
G



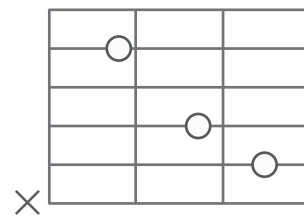
Am



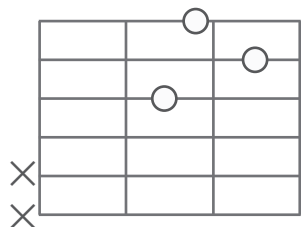
Bm



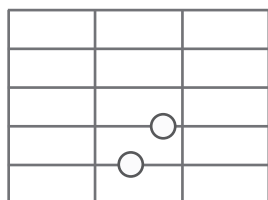
C



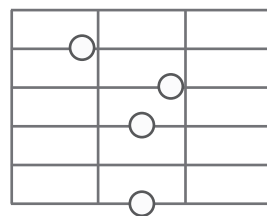
D



Em



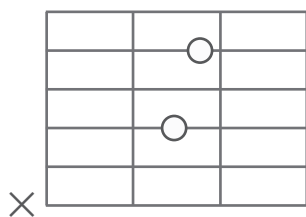
F#m7 b5



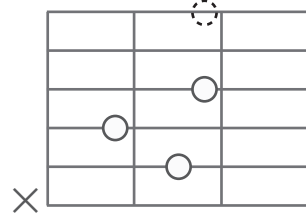
親指

押さなくても OK

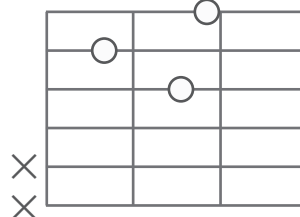
A7



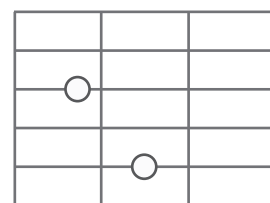
B7



D7



E7



memo

